



Taolife.de
 Telefon: 06253-806559
 Email: info@taolife.de

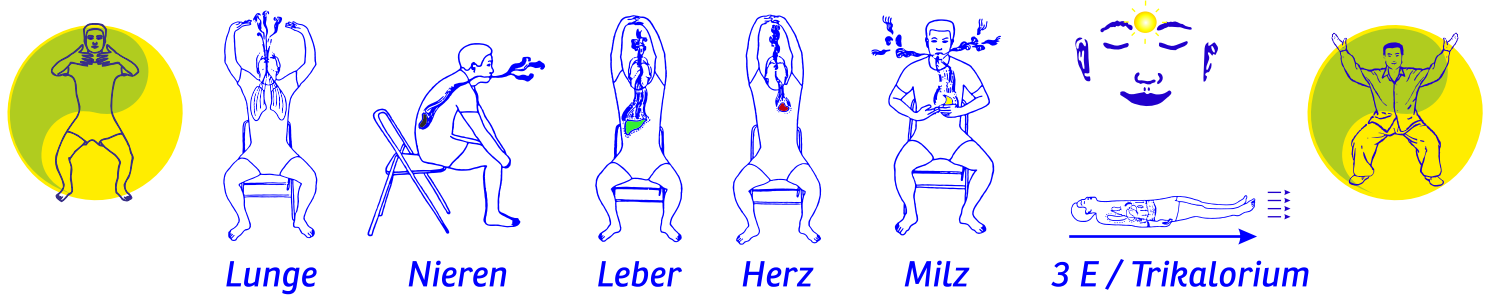
道 Tao
 Dein Weg in Dir

Kursangebote auf dem Weg

Qigong, Tai Chi, Tao Yoga, Meditation

- In allen Kursen wirkt die Taoistische Meditation !
- ☉ **Zentrierung:** Mitte bilden, Stabilisierung
 - ☉ **Dienergefäß:** Absenkung zur Mitte / Sollwert
 - ☉ **Lenkergefäß:** Anhebung, Qi-Entfaltung
 - ☉ **Inneres Lächeln:** Qi-Qualität verbessern
 - ☉ **Heilende Laute:** Hitze / Druck abbauen
 - ☉ **Fusion:** ... der 5 Elemente / Innere Alchemie
 - ☉ **Kan & Li:** Erleuchtung und Weg-Findung

Übungsbeispiel: Heilende Laute

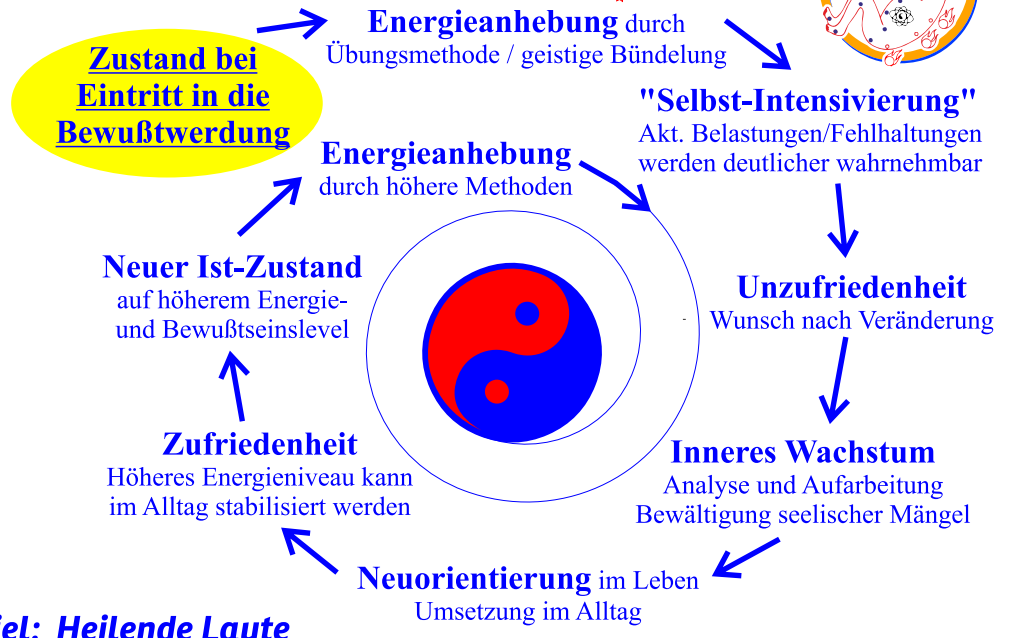


Wir bieten:

Laufendes Programm ☉ **Wochenendseminare/ Workshops** ☉ **Ferienkurse/Intensivwochen** ☉ **Ausbildung/Coaching**
 Aus unseren Angeboten kannst Du Dein individuelles Entwicklungsprogramm aufbauen. Ein Schnuppermonat / Workshop gibt Dir einen ersten Eindruck und eine Auswahlhilfe. In einer Abwägung zwischen Arbeits- & Privatleben findest Du Dein individuelles Übungsprogramm als Mitglied oder im Privatunterricht oder in einer Ausbildung.
Betriebliche Gesundheitsförderung: Wir bieten unsere Angebote gerne im Rahmen des BGF/BGM Deiner Unternehmung an. Kooperationen mit Unternehmen sind erwünscht - bitte intern weiterleiten und dann mit großen Vergünstigungen teilhaben ! Das aktuelle Programm findest Du unter kurse.taolife.de ... da kannst Du Dich auch für den Newsletter anmelden.



Kontakt: Taolife.de ☉ Telefon: 06253-806559 ☉ Email: info@taolife.de



Taolife.de Angebote
 Optimierung von Gesundheit & Wohlbefinden
 Online / Präsenz ☉ Gruppen- / Einzelunterricht
 Robert & Burgi Stooß GbR ☉ Rimbach / Odw.
 Tel.: 06253-806559 ☉ Email: info@taolife.de
 Werde Du Selbst und finde Deinen Weg !



Hallo, Neueinsteiger:in ☺

Infos und Angebotsübersicht

Wenn **Erschöpfung & Stress-Symptome** Überhand nehmen, dann bist Du in unseren Kursen bei Taolife.de genau richtig! Bei uns werden alle (Kompensations-) Systeme des Organismus, die dem **Erhalt der Belastbarkeitspotentiale** dienen, nachhaltig gefördert und dauerhaft erhalten. Motto: mit den Übungen besser zu früh beginnen und gar nicht erst krank werden !

Wir bieten eine Fülle von Übungssystemen, die sich in Jahrtausenden bewährt haben. Mit diesen Übungen kann man lernen, wie man sein Leben, Gesundheit und Wohlbefinden in Eigenverantwortung und völlig unabhängig gestalten kann. Die Übungen trainieren **Konzentration (Fokus), innere Ruhe** und die daraus sich bildende **innere Stärke (Resilienz)**. Für Taoisten besonders wichtig ist die Fähigkeit, Ereignisse auf dem Weg des Lebens konstruktiv mitzunehmen, also eine **gute Kompensation (Balance, Homöostase)** aufzubauen mit **einer guten Verarbeitung täglicher Einflüsse** ohne dabei schädliche Bewertungen zu hinterlassen.

Tao: Dein Weg - ein individueller Weg !

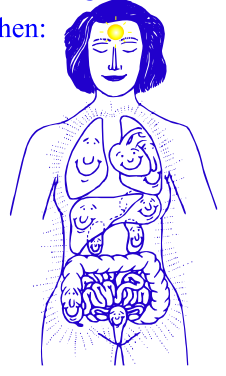
Die Beweggründe für Deine Teilnahme an unseren Angeboten sind individuell - jedoch ist die Ursachenforschung gleichermaßen übertragbar, wie Du in unserem Übungsansatz ableiten kannst. **Wir kultivieren Qi und verbessern unseren Zustand**, so dass die innere Ursachenbewältigung stattfinden kann. In jedem Fall ist eine große Aufgabe zu bewältigen und das erfordert viel Übung & Zeit, denn das Problem sitzt ja bekanntlich zwischen den Ohren (Habitus). Der Neu-Zugang ist (auch bei bestehendem Beschwerdebild) möglich.

Übungsansatz: Qi - Energieaufbau, Regulation und Regeneration

Dein Zustand mit allen aktuellen Eigenschaften prägt sich in Deiner Lebenskraft Qi aus. Das Qi wird damit zu einem diagnostischen Betrachtungsmonitor Deines Lebens. Über unsere **Eigenwahrnehmung (Propriozeption)** erheben wir den aktuellen Zustandsbericht. Mit Hilfe geistig-seelischer Konzentration gestalten wir unser Qi neu (**Eu-Regulation**) und lernen daraus, welche unserer Eigenschaften oder Verhaltensweisen möglicherweise in einer Fehlentwicklung gefangen sind mit den möglichen Krankheitsursachen:

- ☉ Qi-Mangel (Erschöpfung)
- ☉ Qi-Stagnation (Regulations-Störung)
- ☉ Selbstwert-Mängel (mentale Probleme)
- ☉ Qi-Qualität (Gemüts-Überlastung)
- ☉ Yin-Mangel (Substanz/ Struktur)

Manches kann schnell behoben werden und manches braucht viel Zeit für die Wiederherstellung des bestmöglichen Zustands, den wir vielleicht in der Kindheit erlebt haben. Das liegt zum einen an einer möglicherweise jahrzehntelangen Auszehrung und an einer (altersbedingt) verringerten Zellreproduktion bzw. Erneuerungsrate von Qi, Blut und Säften. Außerdem ist eine psychologische Abwägung (Freud / Adler) sinnvoll auf dem Weg.



Unsere angewandten Methoden:

leicht zu erlernen - jedoch schwer zu meistern !

Qigong: Energielenkung - Kräftigung, Bewegung, Loslassen und Ruhe sowie das Innere Lächeln und die Heilenden Laute als Stilmittel des Zugriffs zur Problemlösung. Auf Wunsch können Energieübertragungen durch den Meister die eigenen Fortschritte unterstützen. Geist & Seele lernen, während der Körper heilt - nicht mit Gymnastik oder Sport zu verwechseln, denn die Übungen finden im Inneren statt - ruhige Übungen mit Geist & Seele !

Tai Chi Chuan: Sanfte innere Kampfkunst mit Methoden des Qigong für völlige Ruhe, Weichheit & Harmonie im Fluss des Lebens.

Tao Yoga: Dynamisches Bewegungsyoga mit Energielenkung zur Förderung der Erholung und zur Wartung & Pflege des Körpers.

Atemschule & Meditation: Hier lernst Du, das Tao zu erlangen. Ohne unser Zutun ordnen sich die Dinge schließlich von ganz alleine !



Werde Du Selbst und geh Deinen Weg !

(dann ordnet sich alles ganz natürlich von allein)

Kontakt: Taolife.de ☉ Telefon: 06253-806559 ☉ Email: info@taolife.de



Taolife.de Angebote

Optimierung von Gesundheit & Wohlbefinden • Werde Du Selbst & finde deinen Weg
 Gruppen- / Einzelunterricht • Präsenz & Online • Robert & Burgi Stooß GbR
 Taolife.de Rimbach / Odw. • Tel.: 06253-806559 • Email: info@taolife.de

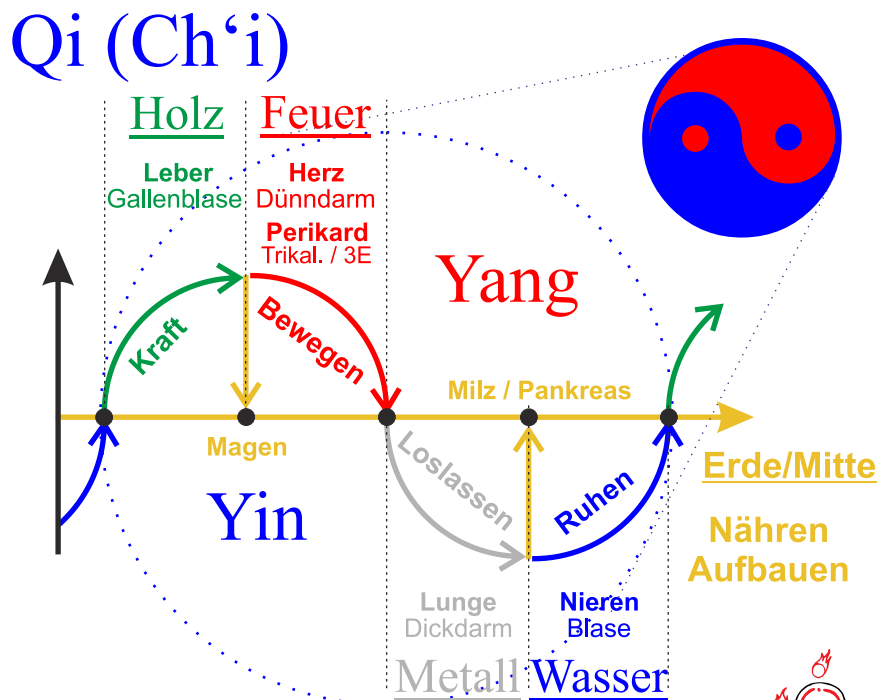
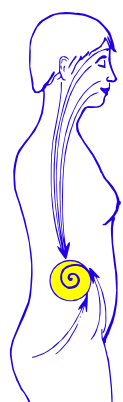


Unterrichtsmethodik



Geist / Seele → Qi (Ch'i)

dein Qi repräsentiert Geist & Seele mit Qi - Verbesserung glücklich



Neurologie:

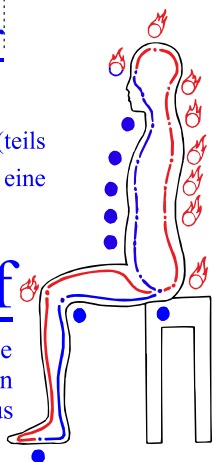
Der Weg des Lernens und der Meisterung

Zu Beginn erlernst Du ein „neues“ Übungssystem, das Dir bereits aus dem täglichen Leben intuitiv bekannt ist. Du wirst dabei einige (teils verschüttete) Erinnerungen und Entwicklungsstationen aus Deinem Leben aufwühlen. Beim Erlernen des Übungssystems wird eine rekursiv vertiefende „Bewusstseins-Spirale“ durchlaufen. Dabei sind folgende Punkte wirksam:

- Neurologische Eu-Regulation, vegetative Stabilisierung & Innere Ruhe
- Synaptische Bahnung und Neuprogrammierung der Reaktionsmuster
- Neu-Orientierung im Leben: Sinn und Bestimmung erscheinen wieder
- Neustart des Entwicklungsprozesses auf höherem Übungs-Niveau

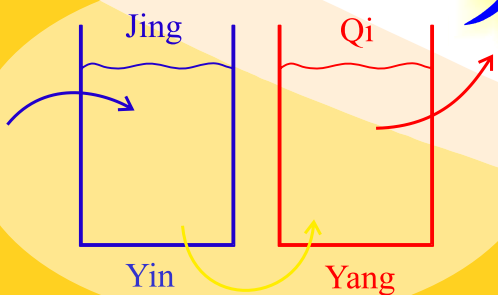
Energiekreislauf

Yin: Dienergefäß, Absenkung in die Mitte
 Yang: Qi-Entfaltung, Rückenmark-Gehirn
 Harmonie: Sympathikus-Parasympathikus



Qi: Erzeugung & Verwendung

Jing: konstellierendes, vorgeburtliches/geerbtes Qi
 Jing erzeugt Qi; geht Jing zur Neige, naht der Tod
 Qi: immaterielle Kraft mit Qualifikation & Richtung
 Qi → Lebendigkeit; bei Qi-Mangel wirst Du müde



道 Tao Leitfaden - für der Weg

Methode lernen → Übung meistern → auf ins Leben

Ist-Analyse
 Datenlage

Tao Basis



- Der erste Schritt - Anlass und Vorgaben zur Neuorientierung im Leben
- Entscheidung: Ich mache mich auf den Weg! (Freud - Adler - Tao)
- Umkehr nach innen - Eigenwahrnehmung taktill lernen (Propriozeption)
- System herunterfahren - Überaktivität absenken - Ist-Zustand erfahren
- Verleugnung / Realitätsverdrängung aufgeben - Realität schaffen
- Kraft / Energie (Qi) / Motivation aufbauen - der Weg zum wahren Selbst
- Liegen - Sitzen - Stehen - Bewegung: Zugang in allen Lebenslagen
- Übungen einstudieren und synaptisch bahnen - Programme setzen

Qi-Mangel

Zentrierung

- Vollständige Bündelung in der Bauchmitte - Qi-Ball / Dantien
- Geist, Sinne, Gefühle, Atem, Körperspannung - alle sind beteiligt
- Tiefe Bauchatmung - Dantien als Atemziel zum Qi-Vermehrung
- Ausgleich aller Gegensätze - Befreiung von Konflikten - Innere Ruhe

Qi-Stagnation

Energiekreislauf

- Mit der Kraft des Geistes - Qi bewahren, vermehren und gezielt einsetzen
- Dienergefäß öffnen - Qi absenken und in die Mitte gießen (Yin)
- Lenkergefäß öffnen - Qi im Rückenmarkskanal aufsteigen lassen (Yang)
- Diener- & Lenkergefäß fluten - für eine optimale Regulation (Yin-Yang)
- Ausgleich und Harmonisierung - Ruhen im bestmöglichen Zustand
- Qi-Kultivierung und Entwicklung von besonderen Fähigkeiten

Qi-Qualität

Inneres Lächeln

- Im Lenkergefäß aufsteigen (Yang) und im Oberen Dantien den Himmel empfangen - mit dem inneren Lächeln wie flüssiges Licht ausbreiten
- Wertschätzung verbreiten - Mit erhabenem Geist in den Körper lächeln
- Nach innen lächeln und warten, bis alles wieder gut wird - Heilung!

Qi verarbeiten

Heilende Laute

- Inneren Druck, vegetative Unruhe, Überhitzung und Emotionen abbauen, schädliches Qi in vitale Lebenskraft umwandeln - Recycling und Kompostierung für ein konstruktives und wertschätzendes Leben
- Destruktive Strukturen auflösen - konstruktiver Bestimmung zuführen

Qi kultivieren

Goldelixier

- Sexualekraft einbehalten - alle Dimensionen der Energiearbeit erfahren
- Herz (Feuer) und Nieren (Wasser) stärken - Zutaten für die Übung
- Liebe und Sexualekraft bilden das Innere Elixier - Aufstieg im Lenkergefäß
- Goldelixier bilden und alle inneren Organe Durchfluten

Körper mit Qi trainieren

Qigong, Tai Chi, Yoga

- Reiterstand - Füße, Beine, Becken, Wirbelsäule, Schultern, Atme & Hände
- Stilles Qigong - Taoistische Kultivierung Jing, Qi, De, Shen für den Weg
- Eisenhemd Chi Kung - Training, Qi-Speicherung und Kampfkunst
- Tai Chi Chi Kung - die Innere Struktur des Tai Chi Chuan
- Tao Yin - Taoistisches Yoga zur Unterstützung der anderen Übungswege

Laufendes Wochenprogramm

regelmäßige Übung schlechte Gewohnheiten überwinden



programm.taolife.de

Workshops, Wochenenden, Ferienkurse

Reinschnuppern Inhaltliche Vertiefung Intensives Training

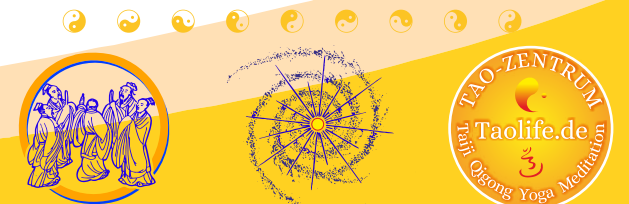


newsletter.taolife.de

newsletter → Workshop/Probemonat → Mitgliedschaft

Privatunterricht 1:1 (1,- € / Min.)

Individuelle Energie-Beratung, Persönliche Fortschritte
 uch als Modell der Ausbildung im Mentorenprogramm möglich



Kontakt: Taolife.de • Telefon: 06253-806559 • Email: info@taolife.de